

Education au goût à l'école

Lundi 9 Janvier 2023

École de VEUZAIN SUR LOIRE

« Approche sensorielle de l'alimentation »

Atelier 1 : manger avec ses 5 sens

Atelier 2 : les 3 étapes de la dégustation



Osez l'alimentation
autrement !



Atelier 1 : manger avec ses 5 sens

À la découverte des 5 sens utilisés sans trop le savoir quand on mange...



LE TOUCHER : toucher, caresser, palper, appuyer, malaxer, gratter... Que disent les mains ? Quelles informations nous donnent-elles sur les aliments ? C'est rond, carré ? C'est dur ou mou ? C'est rugueux ou doux ? ...

L'ODORAT : flairer, sentir, détecter les odeurs que dégagent les aliments, notre nez est très puissant ! Retrouver à quoi ressemblent les odeurs cachées ou quel souvenir est un vrai défi !



L'OUÏE : écouter les bruits que font les aliments cachés dans les bouteilles. Un son fort, aigu ? Le bruit comme des billes, de la pluie, du sable ? L'aliment est-il solide ou liquide ? Gros grain ou petit morceaux ?

L'oreille nous donne plein d'informations sur les aliments sans les voir, les sentir, ni les toucher.

Les aliments font aussi du bruit quand on les mange dans la bouche. Quel bruit quand on croque une biscotte ? Quel bruit quand on épluche un légume ?



LE GOUT : 4 aliments pour reconnaître les 4 saveurs.

ACIDE, AMER, SALE et SUCRE. Quelles sensations ces saveurs font-elles en bouche ?

Acide (jus de citron) : ça « pique » ou « chatouille les joues »,

Amer (endive) : ça « gratte » ou « râpe » et « reste longtemps dans la bouche »...

Salé (pétale de chips) : « picote » ou « assèche la bouche »

Sucré (abricot sec) : « mmm c'est rond », « c'est doux », « ça fait du bien »

Atelier 2 : les 3 étapes de la dégustation

LE SENS	ACTION	MES SENSATIONS
---------	--------	----------------

AVANT LA MISE EN BOUCHE

La vue	REGARDER	L'état
		La forme
		L'aspect
Le toucher	PALPER	La couleur
		Quand j'appuie
		Quand je caresse
L'odorat	FLAIRER	La température
		La/les Odeurs ça me fait penser à
L'ouïe	ECOUTER	Est-ce qu'on entend l'aliment ?

LES 3 ETAPES DE LA DEGUSTATION :

1^{er} temps AVANT DE GOÛTER : décrire les attentes AVANT de goûter le biscuit avec l'aide de ses sens (vue, odorat, toucher, ouïe)

2^{ème} temps PENDANT LA DEGUSTATION : décrire son ressenti PENDANT la dégustation du biscuit (goût, arôme, toucher en bouche, bruit en bouche)

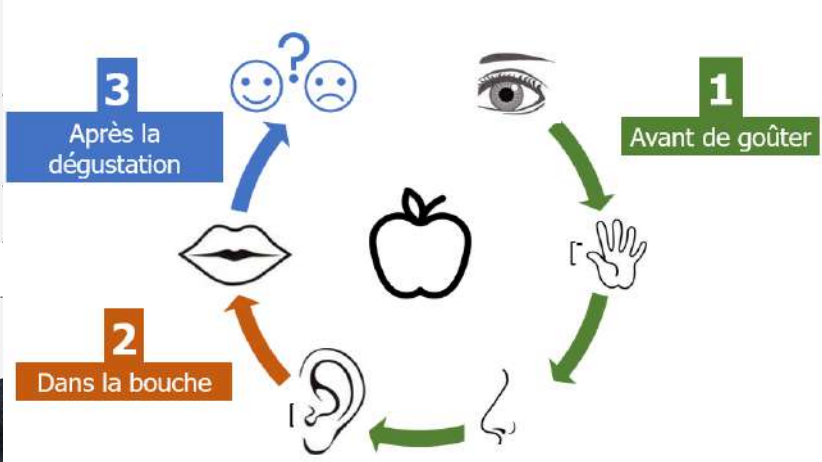
3^{ème} temps APRES LA DEGUSTATION : décrire son appréciation APRES la dégustation, son impression générale, si la dégustation a été agréable ou non

DANS LA BOUCHE (PRENDRE UN PETIT BOUT D'ABORD...)

Le goût	GOUTER avec la langue et la bouche	Saveurs / sensations
Le toucher	TOUCHER PALPER	Pression avec les dents
		Caresse avec la langue
L'odorat	FLAIRER	Température
		Arômes <i>se boucher le nez, mettre l'aliment en bouche puis se déboucher le nez</i>
L'ouïe	ECOUTER	Est-ce qu'on entend l'aliment ? <i>mettre l'aliment en bouche, boucher ses oreilles puis mâcher.</i>

MON IMPRESSION GÉNÉRALE

J'ai aimé...	
J'ai moins aimé...	



Utiliser cette méthode dans la découverte d'un nouvel aliment permet d'aiguiser les perceptions en comprenant les raisons d'appréciation ou de désaffection.

Cette méthode permet ainsi de débloquer certains dégoûts ou blocages d'un aliment en instaurant la verbalisation et le partage des sensations.

Cette méthode est aussi riche pour l'apprentissage du vocabulaire de description.